

健康経営学び合い トライアル活動紹介－2

25 年度から衛生委員会に参加し、衛生委員を中心に「働き方創造×健康経営トライアル」について考え始めた学習療法センター普及サポート部基盤業務チーム。学習療法センターの活動の柱である「学習療法」「脳健康教室」「KUMON の脳トレ」をサポートする役割を担うチームです。[\(KUMON | 学習療法センター\)](#)

衛生委員発信で、チームのみんなで、働き方創造×健康経営の意識 UP !

1. 心身の健康×コミュニケーション量 UP !

衛生委員に選出された伊藤さんが、衛生委員会で得た「働き方創造×健康経営」に関わる情報を、毎回学習療法センター全体および自チームに共有しています。内容共有と共に「皆と一緒に作っていきましょう！」と呼びかけることで、少しずつメンバーも「働き方創造×健康経営」に関心を持ち始めました。

そこで伊藤さんは、社内のウォーキングイベント「みんなで歩活(※1)」への参加を提案しました。デスクワークが多いので、運動不足解消の活動を！そして業務外でのコミュニケーションの機会としても活用しよう！と考えたからです。リーダーも伊藤さんから刺激を受けて参加した一人。次回は「全員で参加！」が目標です。

2. 全社の活動も自分ゴトとして♪ ここから働き方創造×健康経営トライアル活動の本番！

25 年度から「働き方創造×健康経営トライアル活動」に全社で取り組むため、『やってみよう！メリハリのある 働き方を！(※2)』を衛生委員会・健康経営推進事務局(※3)・人事と一緒に提案しました。提案内容は衛生委員会でも検討したのですが、伊藤さんは衛生委員会後「チームで実施するのなら何ができそう？」をチームに投げかけ、全員がそれぞれの項目について意見を出し合いました。全社への提案前から、メンバー全員で検討を進めることで、メンバーの意識が高まると同時に、全社への提案もより社員の感覚に近いものとなりました。最終的に、チームでは定期的な話し合いの場を設けてお互いを知る・チームで約束事を決めて取り組んでいくこととしました。メンバーみんなが働きやすいように取り組んでいきたい！と伊藤さんは話しています。

全社の働き方創造×健康経営
トライアル活動 8月

やってみよう！メリハリのある働き方を！

～社員一人ひとりが「心身ともに健康」で、
「働きがい・働きやすさ」がより高まっていく環境・風土づくりへ～

これは一瞬です、
各チームの実情に合わせて、
取り組めるところから
一歩ずつ始めてみませんか？

1 勤務終了時、KUMONの電源を切ってみよう！
休ませよう ココロもカラダも PCも

※働き方創造×健康経営トライアルの実践事例※
・Teams上で作業時間をチームで報告し合い、それ以降は原則 KUMON PCを使用しないことになっている
・チーム内で調整しながら、休日や有休時に社用スマホの電源をオフにする日を設定している

2 社員間で、早朝・深夜・休日の連絡をストップしてみよう！
つくるよ！ 切替上手な「マイルール」

※働き方創造×健康経営トライアルの実践事例※
・Outlookの「配信タイミंग」機能を使い、指定時間を設定してメール送信している
・翌日や休日後対応が可能なメール・Teamsの発信・返信は「マイルール」をチームで決めていく

※ぜひ各チームの取り組みや工夫をお聞かせください！様々な機会でも声をいただきながらブラッシュアップしていきます。

全社の働き方創造×健康経営
トライアル活動 8月

やってみよう！メリハリのある働き方を！

～社員一人ひとりが「心身ともに健康」で、
「働きがい・働きやすさ」がより高まっていく環境・風土づくりへ～

これは一瞬です、
各チームの実情に合わせて、
取り組めるところから
一歩ずつ始めてみませんか？

3 会議・MTの前後にインターバルを入れてみよう！
集中力 保つ秘訣は 小休止

※働き方創造×健康経営トライアルの実践事例※
・会議前後5分or10分間のインターバルを定期的に設けて、メリハリと余裕をもたせようとしている。
・チーム会議は25分、50分の設定。会議ドリスにない工夫をしています。

4 休憩を取って、食事・運動などのセルフケアに充ててみよう！
リフレッシュ 仕事が進む 近道に

※働き方創造×健康経営トライアルの実践事例※
・1時間の休憩は食事だけでなく、外を歩いたり、気分転換をするようにしています。
・Outlookをみて、休憩中はお互いに見えただけチャットをしないようにしています。

※ぜひ各チームの取り組みや工夫をお聞かせください！様々な機会でも声をいただきながらブラッシュアップしていきます。

※1 公文健康保険組合が主催する、健康ポータルサイトを利用して行うウォーキングイベント。指定の場所や決められた時間に集まる必要もなく、日常の隙間時間を活用して楽しみながら参加することができる。

※2 25 年 7 月に全社に提案。詳細は健康推進の取り組みに記載。

※3 社員の良好な心身の健康状態の維持・向上のために設置。詳細は健康経営推進体制に記載。